DANIÈLE FESTY

100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

JE ME SOIGNE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

+ PRATIQUES
EFFICACES
FACILES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

DANIÈLE FESTY

100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

Un trouble ? Une solution !

Saviez-vous que l'huile essentielle de lavande vraie venait à bout de l'eczéma ? Que la menthe poivrée soulageait les indigestions ou que la marjolaine à thujanol aidait à soigner les angines ?

L'aromathérapie est une médecine extrêmement précise, rapide et efficace à condition d'employer les huiles essentielles à bon escient et d'adopter les bons réflexes.

Rédigé par une spécialiste, ce livre, pratique, a pour objectif de solutionner au plus vite et sans danger 100 problèmes de santé de la vie quotidienne, à l'aide d'une ou d'un mélange d'huiles essentielles.
Les résultats vont de très bons à spectaculaires...

**UN MODE D'EMPLOI ACCESSIBLE À TOUS.
C'EST RAPIDE ET FACILE !**

Danièle Festy est pharmacienne et la référence en aromathérapie. Elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles, Mes 15 huiles essentielles, Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles.*

Ce livre ne peut être vendu séparément du coffret *Découvrez les huiles essentielles.*

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

design : bernard amiard

Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Les huiles essentielles, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.
Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, 2012.
La lavande, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.
Ménopause et huiles essentielles, 2012.
Mes secrets de pharmacienne, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Catherine Dupin, 2011.
Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.
Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques, 2010.
Mes meilleures tisanes aromatiques, 2010.
Tout vient du ventre (ou presque), 2010.
Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.
Les huiles essentielles, ça marche !, 2009.
Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.
Les huiles essentielles à respirer, 2008.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.
100 massages aux huiles essentielles, 2007.
Guide de poche d'aromathérapie, avec Isabelle Pacchioni, 2007.
Mes 15 huiles essentielles, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et www.facebook.com/Quotidienmalin.

Ce livre est la version mise à jour de l'ouvrage
du même titre vendu indépendamment.

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-613-4

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

DANIÈLE FESTY

100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

L'AROMATHÉRAPIE, POUR QUI, POUR QUOI, POURQUOI ? 7

LES 20 HUILES ESSENTIELLES LES PLUS UTILES 21

100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE 33

ANNEXES 115

TABLE DES MATIÈRES 123

L'AROMATHÉRAPIE, POUR QUI, POUR QUOI, POURQUOI ?

« COMME ÇA SENT BON, dans cette roseraie ! » Lorsque vous vous extasiez sur l'odeur des roses, des oranges ou des épices, ce sont leurs huiles essentielles (HE) que vous acclamez. Mais ces effluves ensorcelants, dont certains marquent leur empreinte indélébile dans votre mémoire, sont également de remarquables outils de soins. Bienvenue dans l'univers de l'aromathérapie, capable d'apaiser vos douleurs, de guérir vos maux et de soulager vos troubles émotionnels.

Que sont les huiles essentielles ?

Encore appelées « essences » ou « essences aromatiques », les huiles essentielles sont les fractions odorantes extraites des végétaux. On peut dire que ce sont des super-concentrés de plantes ! Par exemple, pour obtenir 10 gouttes d'huile essentielle d'origan, on a besoin de 300 grammes d'origan (plante).

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie est la médecine qui soigne à l'aide des huiles essentielles. C'est sans doute la façon la plus puissante de se traiter par les plantes. Dans cette optique, ce n'est pas vraiment une médecine douce, d'autant que certaines essences peuvent se révéler très dangereuses ! (Rassurez-vous, celles qui présentent un risque ont été écartées de cet ouvrage.)

Peut-on utiliser l'aromathérapie avec d'autres types de médecines ?

Oui, mais elle est si puissante que dans de nombreux cas, elle se suffit à elle-même.

De quoi est composée une huile essentielle ?

D'alcools, d'éthers, de terpènes, d'aldéhydes, d'oxydes, d'esters, de coumarines, de cétones, de phénols… en fait d'une quantité impressionnante de composés biochimiques, parfois plus de 200 !

Quelle différence y a-t-il entre les huiles essentielles (HE) et les huiles végétales (HV) ?

Les huiles végétales, extraites de graines de fleurs ou de céréales « grasses » (olive, tournesol, germe de blé…), sont composées à 100 % de gras, elles sont concrètes, non volatiles. **Les huiles essentielles**, elles, volatiles, non grasses, sont solubles dans les huiles végétales. C'est pourquoi on mélange souvent les premières aux secondes. On ne masse pas directement avec une huile essentielle : on la dilue dans un support gras pour en faciliter l'emploi. Néanmoins, dans certains cas, on peut appliquer localement 1 ou 2 gouttes d'une essence pure, comme la lavande, l'hélichryse ou la gaulthérie.

Comment utilise-t-on les huiles essentielles ?

On les avale

Attention : sauf cas exceptionnel*, il ne faut jamais avaler des huiles essentielles pures. De plus, comme elles ne se dissolvent pas dans l'eau, mieux vaut éviter de les verser directement dans un verre d'eau ou une tisane. Il est nécessaire de les mélanger à un peu de miel, d'huile végétale ou de les déposer sur un comprimé neutre ou un sucre. On peut également les glisser dans un mets, pourquoi pas. Certaines s'y prêtent particulièrement, comme le basilic, la lavande ou la menthe.

Note : les diabétiques ou les personnes devant contrôler leurs apports en sucre recourront de préférence à une petite quantité d'huile d'olive plutôt qu'à du sucre ou du miel lorsque la posologie implique une prise répétée. C'est le cas pour la sinusite, où il est question de 6 gouttes par 24 heures. Mais habituellement, deux ou trois prises par jour de 1 goutte suffisent : en absorbant vos essences en fin de repas, elles se transforment en un vrai mini-dessert et ne posent aucun problème.

On les respire

Voie express, l'inhalation sèche (sur un mouchoir) ou humide (dans un bol d'eau chaude) est aussi l'une des plus faciles à mettre en œuvre. On peut également tout simplement en verser quelques gouttes dans une soucoupe près d'une source de chaleur ou, mieux, dans un diffuseur, afin d'assainir l'air ambiant (bureau, chambre…) ou de créer une atmosphère douce et odorante.

Initiation à la diffusion aroma

On se lave les mains, les dents, les cheveux, le corps… on rince la salade, les légumes… mais on ne pense pas assez à l'air que l'on respire, pourtant de loin notre première « nourriture », et dans

* 1 goutte de menthe ou 1 goutte de gingembre, par exemple.

lequel nous baignons en permanence. Or, c'est désormais bien établi : l'air de nos maisons, bureaux, voitures est nettement plus pollué que l'air du dehors, même en ville ! C'est que dehors, l'air est brassé en permanence, comme une grande marée continuelle.

Si vous vivez plusieurs heures par jour dans un espace confiné, au bureau ou à la maison, la diffusion est un excellent moyen de profiter des propriétés purifiantes et antivirales des huiles essentielles. Vous tousserez moins, serez moins allergique et attraperez moins de microbes cet automne/hiver. De plus, vous respirerez mieux, votre maison sentira bon, sans pour autant recourir aux produits chimiques « senteur des îles/senteurs provençales » et autres qui, loin d'assainir l'air, participent au contraire activement à le polluer davantage.

Comment diffuser ?

- **Avec un diffuseur électrique, c'est l'idéal.** Il en existe de nombreux modèles, aussi, choisissez le vôtre en fonction de votre situation personnelle.
  - *Si votre maison/bureau est très sec*, et que vous avez souvent les yeux secs, la peau sèche, les cheveux « qui se dressent sur la tête », prenez un diffuseur/humidificateur, qui fera d'une pierre deux coups : diffuser des huiles essentielles et « hydrater » l'air.
  - *Si au contraire votre logement est plutôt humide*, au bord de l'eau et/ou avec des moisissures ou autres, inutile d'en rajouter : prenez un diffuseur « sec », ultrasonique de préférence, qui ne chauffe pas les HE.

- **Pour un usage simple,** nous vous recommandons des diffuseurs faciles à remplir (donc larges) et sans petite verrerie certes jolie et « à l'ancienne », mais dont le tuyau fin se bouche facilement. Une simple coupelle en porcelaine électrique et qui chauffe à peine est à notre avis ce qu'il y a de plus pratique pour vous faire la main.

- **On peut aussi diffuser dans l'atmosphère avec un spray.** Facile, mais évidemment, l'huile essentielle diffuse moins longtemps. Un pschitt, et c'est fini !
- **Il existe des petits diffuseurs pour la voiture,** à brancher sur l'allume-cigare ou fonctionnant à piles. Pratique pour purifier l'air de l'habitacle particulièrement pollué (citron), rester éveillé en conduisant (menthe) ou prévenir le mal des transports (gingembre).
- **Il y a aussi des clés USB** à brancher sur votre ordinateur : vous versez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle sur une petite plaque qui ressemble à du papier buvard, et vous constituez ainsi votre petite « bulle d'odeur » sans déranger personne. Pas mal pour travailler et mieux vous concentrer (menthe), déstresser (lavande) ou ne pas attraper le rhume de votre collègue (saro, ravintsara).
- **On peut enfin poser quelques gouttes sur une soucoupe** et l'installer sur un radiateur afin que la chaleur douce fasse évaporer l'huile. Cette méthode sert surtout à « sentir bon », car la « diffusion » est très modérée, les principes actifs ne vont pas partout dans la pièce. On parlera plutôt d'évaporation. Un bon moyen pour parfumer discrètement la pièce, mais pas vraiment pour l'assainir. Mais c'est un début si vous n'avez rien d'autre sous la main !

DIFFUSEUR, MODE D'EMPLOI

- Lisez attentivement la notice de votre diffuseur, chaque modèle fonctionne différemment.
- Dans tous les cas prévoyez environ 20 gouttes pour ½ heure de diffusion. Vous pouvez verser dans votre diffuseur 20 gouttes d'une huile essentielle, ou faire des mélanges de 3 ou 4 huiles essentielles différentes.
- Mettez le diffuseur en marche. Vaquez à vos occupations.

- S'il n'est pas programmable, arrêtez-le au bout de 30 minutes maximum.
- En cas d'épidémies ou si vous avez une infection respiratoire, prévoyez 3 à 4 séances de diffusion dans la journée. Sinon, juste pour le plaisir, 1 suffit.

Huiles essentielles recommandées :

- **Assainir en période d'épidémies :** saro ou ravintsara, bois de rose ou bois de Hô, pins, sapins.
- **Antiodeurs :** eucalyptus, citron, santal, géranium.
- **Bien-être, calmantes :** lavande vraie, orange douce, petit grain bigarade, mandarine.

On les applique sur la peau

L'un des grands atouts des huiles essentielles est leur capacité à traverser la barrière cutanée pour rejoindre la circulation sanguine et, de là, l'organe « cible » à soigner. C'est pourquoi il ne faut pas être étonné de trouver des conseils de massage pour une affection qui semble bien éloignée du lieu d'application ! Sauf en cas de recommandation spécifique, et uniquement si la surface à traiter est de petite taille (coupure, bouton…), on n'applique pas d'huile essentielle pure sur la peau. Il faut d'abord la diluer dans une huile végétale, ou la poser sur une compresse imbibée d'eau, chaude ou fraîche selon les besoins.

Initiation au massage aroma

On « entre souvent » en aromathérapie sans le savoir, lors d'un bon massage « qui sent bon », dans un institut de beauté. On en ressort enchanté, les sens comblés, avec l'envie ferme de recommencer dès que les finances et l'emploi du temps le permettront. Mais pourquoi ne pas s'offrir un massage aroma à la maison ? Et tous les soirs si vous voulez ! D'autant que c'est aussi l'un des gestes les plus instinctifs en cas de douleur : j'ai mal au ventre, je pose ma main sur mon ventre et je me masse. Mal à la tête ? Mes

mains se portent toutes seules vers les tempes pour essayer de me soulager. Et l'on sait tous qu'un massage du pied, même rapide, même fait par soi-même, procure une profonde détente. Alors imaginez qu'avec les huiles essentielles vous allez démultiplier l'action thérapeutique du massage, quel que soit le but recherché et quelle que soit la zone du corps concernée.

Dans le massage aux huiles essentielles, les deux composantes sont d'égale importance : le massage en lui-même présente de multiples vertus, qui renforcent celles des huiles essentielles. Au fil des mouvements, celles-ci pénètrent à travers la peau pour agir d'abord à l'endroit de l'application (muscles, tendons) puis rejoignent la circulation sanguine pour une action générale sur le corps. Ainsi, un massage à l'huile essentielle de lavande vraie décontracte les muscles mais aussi apaise l'esprit. Les huiles essentielles étant très volatiles, une partie d'entre elles est inhalée, véhiculée vers le cerveau, et jouera donc un rôle psychique. Enfin, la peau est le miroir de l'âme et… un vrai buvard à huiles essentielles !

Quel massage ?
Parmi les huiles essentielles préconisées ici, vous pouvez n'en choisir qu'une, pour des raisons pratiques ou de goût, mais les bienfaits seront renforcés si vous les utilisez en synergie.

- **Complet (des pieds à la tête) :** relaxant, action santé générale (meilleure circulation, décrispation du corps, etc.)
  Lavande vraie*, *ylang-ylang : 15 gouttes d'HE dans 1 cuillère à soupe d'HV
- **Le dos (des hanches à la nuque) :** antidouleur, antiraideurs
  Genévrier commun*, *eucalyptus citronné*, *gingembre : 10 gouttes d'HE dans 1 cuillère à dessert d'HV
- **La colonne vertébrale :** super-effet antistress
  Ylang-ylang*, *lavande vraie*, *petit grain : 10 gouttes d'HE dans 1 cuillère à dessert d'HV

- **Les jambes :** jambes légères
  Cyprès*, *hélichryse italienne*, *citron*, *menthe poivrée : 10 gouttes d'HE dans 1 cuillère à dessert d'HV
- **Fesses/cuisses/hanches/genoux :** anticellulite, antivergetures
  Cèdre*, *pamplemousse*, *ciste : 20 gouttes d'HE dans 1 cuillère à café d'HV
- **Les pieds :** meilleure circulation (antifrilosité), relâchement musculaire, après une journée de piétinement
  Cyprès*, *romarin à camphre*, *lentisque : 10 gouttes d'HE dans 1 cuillère à café d'HV
- **Les mains :** meilleure circulation (antifrilosité), antidouleur (tendinite, rhumatismes)
  Hélichryse italienne*, *gaulthérie couchée*, *cyprès : 5 gouttes d'HE dans ½ cuillère à café d'HV
- **La nuque et les épaules :** anti-maux de tête dus à une position figée trop longtemps (devant l'ordinateur, dans un train…), SOS torticolis
  Gaulthérie*, *eucalyptus citronné*, *laurier noble : 10 gouttes d'HE dans ½ cuillère à café d'HV
- **Le visage :** coup d'éclat, anti-âge, détox
  Géranium*, *bois de hô*, *rose de Damas : 1 goutte d'HE dans 1 noisette de crème ou 5 gouttes d'HV
- **Le cuir chevelu :** cheveux en meilleure santé, relaxation profonde
  Sauges*, *citron*, *lavandes : 2 gouttes d'HE pour 1 dose de shampooing ou ¼ de cuillère à café d'HV
- **Le thorax, la gorge, et autour des oreilles :** respiratoire (grippe, rhume, bronchite et toute infection ORL, asthme, sensation d'oppression, de mal respirer…)
  Niaouli*, *eucalyptus radié*, *saro : 2 gouttes d'HE (par zone) pour 5 gouttes d'HV
- **Des membres (bras/jambes) après le sport :** éviter/soulager les courbatures
  Eucalyptus citronné*, *romarin à camphre : 5 gouttes d'HE dans 1 cuillère à café d'HV

- **Le ventre :** anti-digestion lente, antiballonnements, anti-douleurs spasmodiques
  Basilic*, *menthe*, *fenouil : 2 gouttes d'HE pures ou diluées dans 2 gouttes d'HV
- **Le bas-ventre/le bas du dos :** anti-douleurs des règles
  Basilic*, *sauge : 2 gouttes d'HE pures ou diluées dans 2 gouttes d'HV
- **La poitrine :** fermeté du décolleté
  Citron*, *ciste*, *cèdre : 2 gouttes d'HE dans 10 gouttes d'HV
- **La tête :** antimigraine, anti-mal de tête
  Menthe*, *laurier noble : 2 gouttes d'HE pures
- **Le plexus solaire (c'est une application douce, pas un « vrai » massage) :** super-antistress, pour maîtriser ses angoisses, ses émotions
  Marjolaine*, *camomille*, *lavande vraie : 2 gouttes d'HE pure
- **La joue, la gencive (au niveau d'une dent) :** anti-douleur dentaire
  Giroflier*, *laurier noble : 1 goutte d'HE pure

On prend des bains

Bains de pieds, de mains, de siège, bains tout court : encore une excellente façon de profiter des huiles essentielles, avec le moment de détente en prime. Tout bénéfice si on ne se sent pas bien ! Il faut toujours les mélanger à une base dite neutre (en pharmacie et boutiques bio rayon aroma) avant de les jeter dans la baignoire… sinon elles resteront à la surface de l'eau où elles risquent de brûler la peau.

Et aussi

On les utilise en gélules, en suppositoires, en ovules, en sirops : votre pharmacien se chargera des préparations. Enfin, plusieurs gammes de cosmétiques en contiennent.

PRINCIPALES POSOLOGIES (MAXIMALES) AROMA EN FONCTION DE LA VOIE D'ADMINISTRATION	
À avaler	*Pour un adulte :* 2 gouttes 3 fois par jour sur un support : 1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive, 1 sucre ou 1 comprimé neutre, en cures courtes de 5 à 20 jours selon les cas. *Pour un enfant de + de 7 ans :* 3 à 4 gouttes par jour, grand maximum. *Pour un enfant plus jeune :* 0 goutte ! **N'avalez jamais d'huiles essentielles pures ni mélangées à de l'eau !**
Bain	*Pour un adulte :* 15 à 20 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain ou de lait ou de sel pour bain. *Pour un enfant :* 6 à 10 gouttes.
Bain de pieds	*Pour un adulte :* 6 gouttes mélangées à 1 cuillère à café de base pour bain ou de lait. *Pour un enfant :* 4 gouttes.
Diffuseur	Selon recommandations du fabricant. En l'absence de diffuseur, 4 à 5 gouttes sur une soucoupe près d'une source de chaleur.
Inhalations	*Sèches :* 2 à 5 gouttes pures sur le mouchoir ou l'oreiller. *Humides :* 6 gouttes dans un bol d'eau frémissante.
Applications, massages	*Pour un adulte :* 2 à 3 applications par jour de 6 à 10 gouttes mélangées à 1 cuillère à café d'huile végétale. *Pour un enfant :* 2 à 3 applications par jour de 4 gouttes.

Quelles sont les précautions d'emploi ?

Elles sont peu nombreuses mais impératives, et dépendent de chaque huile essentielle. Toutes celles de ce livre sont utilisables sans risques, à condition de respecter le nombre de gouttes indiqué. 2 gouttes, c'est 2 gouttes. Pas 3. Si, si, ça change tout.

- **Les enfants et les bébés :** ils ont « leurs huiles essentielles » et « leurs posologies » bien à eux : ne les traitez pas avec celles préconisées pour les adultes. Les bébés allaités profitent des essences par le biais du lait maternel, **donc attention** (on soigne d'ailleurs généralement la maman plutôt que le bébé directement). On peut aussi leur prodiguer des massages légers, en choisissant avec précaution les huiles essentielles et les huiles végétales.

- **Les femmes enceintes :** en dehors des formules qui leur sont spécialement consacrées (« je suis enceinte », « je vais accoucher »…), abstenez-vous de toute prise d'huile essentielle de votre propre chef. Demandez systématiquement conseil à une personne qui connaît vraiment les huiles essentielles avant de vous lancer dans l'aventure. (Voir en annexe p. 120 la liste des huiles essentielles interdites pendant la grossesse.)
- **Les personnes atteintes de certaines maladies** ou sous traitement au long cours (anticoagulants, antiépileptiques, chimiothérapie anti-cancer hormonal…).

Pourquoi sur les flacons d'huiles essentielles et dans certains livres, on trouve la mention « interdit aux enfants de moins de 7 ans » ?

Par principe de précaution excessif, pour ne faire prendre aucun risque aux personnes qui ne les connaissent pas. En réalité, les enfants plus jeunes peuvent très bien profiter des bienfaits de l'aromathérapie, à condition encore une fois d'utiliser les bonnes huiles essentielles, et à bon escient !

Que peut-il se passer si on se trompe ?

Nous revoici aux mises en garde concernant les quantités : ne rajoutez pas « quelques gouttes » sous prétexte de vouloir guérir plus vite. Irritations, allergies, perturbations hormonales voire épilepsie… les conséquences peuvent aller de « bénignes » à « graves ». Mais ne sont consécutives qu'à une prise irraisonnée d'huiles essentielles. Il ne peut absolument rien vous arriver de grave si vous respectez les dosages préconisés dans ce livre.

En cas d'ingestion d'une grande quantité (par exemple ½ flacon) par erreur, contactez immédiatement le centre antipoison de votre région et/ou le Samu (15). N'attendez pas qu'il y ait des symptômes pour demander du secours. Buvez une grande quantité d'huile d'olive ou autre (3 à 4 cuillères à soupe), ne vous faites pas vomir, attendez les instructions.

Où se procurer les meilleures huiles essentielles ?

En pharmacie ou en boutiques spécialisées. Seules les huiles essentielles de parfaite qualité sont recommandées, et elles ne sont hélas pas majoritaires… Quand elles existent, préférez les huiles bio, adhérant à des chartes de qualité, ou faites confiance à votre commerçant : s'il est connaisseur, il vous vend de la bonne « marchandise ». S'il écoule simplement des huiles pour faire comme tout le monde, méfiance.

Le pharmacien peut vous montrer ses flacons d'origine (ceux qu'il utilise pour ses préparations, s'il en fait, bien entendu) ainsi que les bulletins de contrôle qu'il reçoit de ses fournisseurs.

C'EST ÉCRIT DESSUS ?

- Nom français + nom latin + partie de la plante utilisée + nom du ou des constituants principaux
- 100 % naturelles, pures, intégrales
- Ou HEBBD ou HECT chémotypées
- Nom et adresse du labo fournisseur
- Numéro de lot
- Label AB (Agriculture Biologique) + Qualité France ou Ecocert (organismes de contrôle). Mention non obligatoire

C'est probablement un produit de qualité. Vous pouvez l'acheter !

Peut-on acheter des huiles synthétiques ?

Non, surtout pas ! Il est indispensable d'utiliser uniquement des huiles naturelles, sinon vous n'obtiendrez aucun résultat thérapeutique, et en plus vous risquez de subir des effets toxiques (allergies, brûlures, etc.)

Les « fausses huiles », souvent utilisées comme parfums, sont fréquemment proposées sur les marchés ou dans certaines boutiques de souvenirs, de loisirs, ou même de cosmétiques. À tous les coups vous êtes face à une huile synthétique si on essaie

de vous vendre de la pêche, de la violette, du lilas, du chèvrefeuille ou du muguet. Si vraiment vous appréciez leur odeur, c'est vous qui voyez, mais ne les utilisez surtout pas dans le but de vous soigner.

Pourquoi les noms des huiles sont-ils si précis ?

Parce que l'aromathérapie est extrêmement précise. Prenons l'exemple de la sauge. Les livres et autres documents où il est question de « gouttes de sauge » sont imprécis voire dangereux. On ne donne pas « de la sauge » mais « **cette** variété de sauge pour **ce** cas » : sauge sclarée ou sauge officinale. Il n'est pas question d'en prendre « un peu » ni « autant de fois que l'on veut dans la journée » : on en absorbe tant de gouttes, mélangées à tant de support (huile, miel…) et tant de fois par jour.

Comment se fait-il qu'elles soient efficaces sur plusieurs problèmes différents ?

Parce qu'elles sont constituées de très nombreuses molécules (c'est d'ailleurs ce qui les différencie d'un médicament « classique » qui se résume souvent à une molécule, traitant un problème).

Le composé principal des essences présente telle propriété, mais de nombreuses autres molécules présentes en quantités plus faibles en ont d'autres.

Quelle est leur durée de conservation ?

Elle varie selon l'huile essentielle, mais surtout en fonction de la façon dont elle a été stockée, au magasin comme chez vous. N'achetez jamais de produit exposé en pleine lumière ou directement au soleil : les flacons doivent être en verre coloré ou en aluminium vitrifié. Protégez vos flacons et ne préparez qu'une faible quantité de mélange à chaque fois. L'idéal est de conserver vos flacons dans un placard. Globalement, la date limite, légale, est d'environ 5 ans. Certaines huiles restent parfaitement efficaces

bien au-delà, d'autres non : au fil du temps, elles peuvent devenir irritantes. En revanche, un mélange d'huiles essentielles dans une huile végétale ne se conservera qu'un an environ : l'huile végétale rancit vite.

Les huiles essentielles sont-elles antibiotiques ?

Oui, pour la plupart d'entre elles. Mais il faudrait plutôt dire « antiseptiques » car contrairement aux antibiotiques (= contre la vie), elles exterminent le microbe mais pas notre flore bénéfique, protectrice. Les huiles essentielles « antibiotiques » ont d'ailleurs été utilisées en tout premier lieu pour cette propriété. C'est pour cette raison que les plats traditionnels des pays chauds sont très épicés : les huiles essentielles des épices freinent le développement microbien dans l'aliment. Les plus antibiotiques/antiseptiques de toutes sont celles d'origan, de cannelle, de thym, de sarriette et de giroflier.

Peuvent-elles soigner les animaux ?

Oui mais… Attention : certaines huiles essentielles peuvent être très toxiques pour nos amis à poils ou à plumes si elles sont avalées. Ainsi, quelques gouttes de sauge peuvent tuer un chien. Et les chats sont spécialement sensibles aux huiles essentielles sous toutes leurs formes (à avaler, respirer, appliquer), aussi mieux vaut éviter d'abuser des diffusions à la maison si vous n'aérez pas. Mais pour tous les troubles externes (peau, poils), les essences peuvent soulager les animaux de façon remarquable.

Peut-on utiliser plusieurs formules en même temps ?

Mieux vaut alterner les traitements, quitte à associer les diverses voies d'administration possibles pour chaque trouble, et laisser un battement d'une dizaine de jours entre deux traitements.

LES 20 HUILES ESSENTIELLES LES PLUS UTILES

CHAQUE HUILE ESSENTIELLE POSSÈDE ses propriétés spécifiques. Ne la « remplacez » pas par une autre. La lavande vraie, ce n'est pas la lavande aspic. Pas du tout ! Avec la « bonne » huile essentielle, vous êtes assuré d'un résultat, qui peut varier de « très bon » à « spectaculaire » selon le trouble à traiter.

ARBRE À THÉ

INDICATIONS :

- Affections bactériennes et virales
- Parasites et champignons (mycoses)… toutes, quelles que soient leur forme et leur localisation.

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À diffuser

À appliquer

En bain

À avaler

CAMOMILLE NOBLE

INDICATIONS :

» Troubles nerveux (agitation, anxiété, stress extrême)
» Démangeaisons (toutes origines, toutes localisations)
» Allergies (cutanées et respiratoires)
» Douleurs (migraines, dents)
» Parasites intestinaux

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer

À appliquer

En bain

À avaler (sublingual)

CITRONNELLE

INDICATIONS :

» Moustiques (prévention et soin des piqûres)

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À diffuser

À appliquer

En bain

À avaler

ESTRAGON

INDICATIONS :

» Allergies respiratoires
» Problèmes digestifs (hoquet, ballonnements) et douleurs gynécologiques
» Contractures musculaires
» Troubles nerveux de type spasmophilie

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer

À appliquer

En bain

À avaler

EUCALYPTUS RADIÉ

INDICATIONS :

» Épidémies virales
» Grippe
» Rhinopharyngite
» Bronchite
» Sinusite

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer/ diffuser

À appliquer

En bain

À avaler

En suppositoire

GAULTHÉRIE COUCHÉE

INDICATIONS :

» Douleurs inflammatoires, musculaires, articulaires

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer

À appliquer

En bain

À avaler

GINGEMBRE

INDICATIONS :

- Nausées, mal des transports
- Fatigue
- Impuissance
- Constipation

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À diffuser

À appliquer

En bain

À avaler

GIROFLIER

INDICATIONS :

- Douleurs dentaires (anesthésiant)
- Infections (antiseptique et antibactérien buccal, intestinal, urinaire, respiratoire)

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer

À appliquer
(en principe non)

En bain

À avaler

HÉLICHRYSE ITALIENNE

INDICATIONS :

- Bleus, chocs
- Troubles de la circulation sanguine
- Douleurs inflammatoires
- Soins postopératoires

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte
(uniquement en application locale et temporaire)

Comment ?

À respirer

À appliquer

En bain

À avaler

LAURIER NOBLE

INDICATIONS :

» Virus, bactéries, champignons
» Grippe
» Douleurs
» Problèmes de peau et de bouche
» Rhumatismes
» Manque de confiance en soi

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À diffuser

À appliquer

En bain

À avaler
(5 jours maximum)

LAVANDE ASPIC

INDICATIONS :

» Brûlures, même sévères
» Piqûres et morsures d'animaux (guêpes, méduses, scorpions, serpents)

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant (+ de 7 ans)

Femme enceinte

Comment ?

À diffuser

À appliquer

En bain

À avaler

LAVANDE VRAIE

INDICATIONS :

» Troubles d'origine nerveuse (insomnie, nervosité, migraine, vertiges…)
» Affections de la peau (plaie, ulcère, brûlure, irritation, tout bobo…)
» Problèmes cardiaques (palpitations, hypertension, troubles du rythme…)

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer/ diffuser

À appliquer

En bain

À avaler

LENTISQUE PISTACHIER

INDICATIONS :

» Congestions (veineuse, lymphatique, prostatique)
» Cellulite, vergetures
» Varices, varicosités, hémorroïdes, jambes lourdes
» Bourdonnements d'oreille

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer

À appliquer

En bain

À avaler

MARJOLAINE DES JARDINS

INDICATIONS :

» Maladies d'origine nerveuse : « blocages », angoisses, douleurs au plexus, troubles digestifs, palpitations…

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À diffuser

À appliquer

En bain

À avaler

MENTHE POIVRÉE

INDICATIONS :

» Chocs
» Douleurs vives, migraines
» Troubles digestifs, nausées, mauvaise haleine
» Fatigue passagère, coups de pompe

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Grand enfant (7 ans et +)

Femme enceinte

Comment ?

À respirer

À appliquer

En bain

À avaler

ORIGAN COMPACT

INDICATIONS :

» Infections bactériennes, virales, parasitaires
» Affections des voies respiratoires, urinaires et digestives
» Immunité faible
» Maladies tropicales

Pour qui ?

Adulte/ado

Bébé

Enfant (7 ans et +)

Femme enceinte

Comment ?

À respirer

À appliquer

En bain

À avaler

PALMAROSA

INDICATIONS :

» Odeurs de transpiration (1 goutte sous chaque aisselle remplace haut la main n'importe quel déodorant)
» Problèmes de peau (acné, eczéma, mycoses)

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À diffuser

À appliquer

En bain

À avaler

RAVINTSARA

INDICATIONS :

» Épidémies ORL (angine, grippe, grippe aviaire…)
» Immunité faible
» Fatigue nerveuse et psychique

Attention : ne confondez pas avec Ravensare, qui n'a pas du tout les mêmes propriétés !

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À diffuser/ inhaler

À appliquer

En bain

À avaler

THYM À THUJANOL (OU À DÉFAUT MARJOLAINE À THUJANOL)

INDICATIONS :

» Maladies virales « difficiles » à soigner
» Infections, de la plus petite enfance à l'âge adulte
» Angine (2 jours pour s'en débarrasser !)
» Troubles du foie (tous types)

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer

À appliquer

En bain, en gargarisme

À avaler

YLANG-YLANG

INDICATIONS :

- Fatigue sexuelle, physique, nerveuse, mentale…
- Douleurs profondes, lancinantes
- Battements cardiaques irréguliers
- Chute de cheveux
- Calmant, sédatif, régulateur nerveux

Pour qui ?

Adulte

Bébé

Enfant

Femme enceinte

Comment ?

À respirer/ diffuser

À appliquer

En bain

À avaler (perlingual)

Huile végétale : laquelle choisir comme support des huiles essentielles pour massage ?

Sauf exception, vous le savez désormais, il ne faut pas employer d'huile essentielle pure sur la peau. En choisissant avec discernement l'huile végétale qui lui servira de support, on peut renforcer encore son efficacité.

HUILE VÉGÉTALE	CÔTÉ PRATIQUE	PROPRIÉTÉS
Amande douce	Convient à tous, surtout aux bébés.	Adoucissante, calmante, assouplissante. Dès qu'il y a brûlure, démangeaison, ou peau fragile, pensez à elle.
Argan	Très fine, facilement absorbée par la peau.	Réparatrice et régénératrice, elle prévient le vieillissement de la peau (pollution, soleil…). C'est surtout une huile de beauté.
Arnica	L'huile reine antidouleur.	À choisir sans hésiter lorsqu'il y a un choc, un bleu, une contracture musculaire.
Avocat	Particulièrement nourrissante.	Antivergetures.
Bourrache, onagre	À réserver aux « petites surfaces ». Disponibles en flacon, ou sous forme de petites capsules (qui peuvent aussi s'avaler) qu'il suffit de percer et de vider pour les appliquer. Couleur jaune d'or pour la première, jaune claire pour la seconde. Chères mais très ciblées.	Recommandées aux femmes qui ont des soucis hormonaux, ou après 40 ans (rides).
Calendula	À préférer dès que la peau ou les muqueuses sont irritées ou enflammées.	Apaisante, nourrissante et anti-inflammatoire.
Calophylle	Huile assez colorée (jaune voire verte), souvent conseillée par les aromathérapeutes.	Grande amie de la circulation du sang et de la lymphe (si jambes lourdes, couperose, vergetures…). Propriétés anti-inflammatoires remarquables.

HUILE VÉGÉTALE	CÔTÉ PRATIQUE	PROPRIÉTÉS
Germe de blé	Peu pratique en externe car épaisse et très colorée, mais extrêmement nourrissante. Précautions indispensables à prendre pour la conservation en raison de sa fragilité.	Un concentré de minéraux et de vitamines (surtout la E), remarquable pour la peau.
Jojoba	Très liquide et peu fragile, deux atouts importants ! Particulièrement adaptée aux peaux mixtes et grasses.	Antiacné, anti-âge cutané.
Macadamia	Très fluide et extrêmement pénétrante. Ne laisse aucune sensation de gras après application et se conserve bien.	Particulièrement adaptée aux troubles circulatoires et lymphatiques. Idéale pour les massages non prolongés.
Millepertuis	Attention ! Photosensibilisante. Ne pas appliquer avant une exposition solaire (toujours après).	Calme les brûlures (coup de soleil compris) et régénère la peau.
Noisette	Très jaune et un peu épaisse, mais plus fluide que l'amande douce. À avaler ou en massage.	« Neutre » et polyvalente.
Olive	Pourquoi pas, si vous n'avez pas peur de sentir la sauce salade…	Protectrice et régénératrice pour la peau, les mains, les ongles, les cheveux.
Rose musquée	Huile rare et chère, mais remarquable et irremplaçable.	Atténue les cicatrices, calme les brûlures. À tester sur les taches de la peau.

Dans la plupart des cas, il est préférable de conserver son huile végétale dans un flacon de verre coloré, et au réfrigérateur.

100 réflexes aromathérapie
Danièle Festy

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Quotidien Malin